

**ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA
ATLET JUNIOR SEARIAAQUATIC PADANG**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**SOHIBUL AGUS FIKRI
NIM : 18087139**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

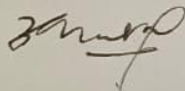
Judul : Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas
Pada Atlet Junior SeaRiaaquatic Padang
Nama : Sohibul Agus Fikri
NIM : 18087139
Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2026

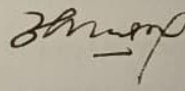
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Sohibul Agus (Fikri)
BP/NIM : 2018/18087139

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Ke palatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet
Junio Seariaquatic Padang
Nama : Sohibul Agus Fikri
BP/ NIM : 2018/18087139
Program Studi : Pendidikan Ke palatihan Olahraga
Departemen : Ke palatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2026

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO

1.

2. Dr. Pringgo Mardesja, S.Pd., M.Pd

2.

3. Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul "**Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Junior SeaRIAaquatic Padang**", ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Januari 2026
Yang membuat pernyataan



Sohibul Agus Fikri
NIM. 18087139

ABSTRAK

Sohibul Agus Fikri. 2025. "Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Junior SeaRIAaquatic Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet Junior SeaRIAaquatic Padang dalam renang gaya bebas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan teknik renang gaya bebas atlet junior SeaRIAaquatic Padang.

Jenis penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet kelompok umur (9-19) tahun SeaRIAaquatic Padang sebanyak 25 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*. sampel yaitu 15 orang atlet putra kelompok umur KU I sampai KU V atau kisaran umur 9 sampai 19 tahun SeaRIAaquatic Kota Padang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini format atau blangko penilaian gerakan Renang Gaya Bebas. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa : (1) Tingkat keterampilan posisi tubuh renang gaya bebas berada pada kategori baik dengan persentase 62%. (2) Tingkat keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 53%. (3) Tingkat keterampilan gerakan tungkai renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 55%. (4) Tingkat keterampilan pernapasan renang gaya bebas berada pada kategori baik dengan persentase 66%. (5) Tingkat keterampilan koordinasi gerak renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 41%. (6) Tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 59%.

Kata Kunci : Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Rasa puji dan syukur penulis mengucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan nikmat kesehatan serta rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Junior SeaRiaaquatic Padang**”. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam menyelesaikan skripsi ini:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua tersayang yaitu ayah saya yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa dan motivasi untuk keberhasilan sampai saat ini, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Masrun, M.Kes, AIFO selaku Kepala Dapertemen Kepeleatihan Olahraga sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, nasehat, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Desi Purnama Sari, S.Pd., M.Pd dan Dr. Pringgo Mardesia, S.Pd., M.Pd selaku dosen kontributor yang banyak memberi arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

5. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Staf pengajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun pengajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Olahraga Renang.....	8
2. Hakikat Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>).....	10
3. Teknik Renang Gaya Bebas (<i>Crawl</i>)	11
4. Analisis Gerak Biomekanika Gaya Bebas	26
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	37
D. Defenisi Operasional Variabel	38

E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	45
B. Hasil Penelitian	45
C. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	37
Tabel 2. Instrumen Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas	40
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Posisi Tubuh	45
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gerakan Lengan	47
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gerakan Tungkai	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pernapasan	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Koordinasi Gerak	51
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Sikap Tubuh Gaya Bebas Dalam Posisi Streamline	13
Gambar 2. Gerakan Kaki Renang Gaya Bebas	15
Gambar 3. Gerakan Tangan Pada Fase Tangan Memasuki.....	16
Gambar 4. Gerakan Tangan Pada Fase Tangan Menangkap Air	17
Gambar 5. Gerakan Tangan Pada Fase Tangan Menarik Air	17
Gambar 6. Gerakan Tangan Pada Fase Tangan Mendorong Air	18
Gambar 7. Gerakan Tangan Pada Fase Istirahat (Recovery)	18
Gambar 8. Gerakan Pengambilan Napas Renang Gaya Bebas	19
Gambar 9. Koordinasi Gerak 1	20
Gambar 10. Koordinasi Gerak 2.....	20
Gambar 11. Koordinasi Gerak 3.....	20
Gambar 12. Koordinasi Gerak 4.....	21
Gambar 13. Koordinasi Gerak 5.....	21
Gambar 14. Koordinasi Gerak 6.....	21
Gambar 15. Koordinasi Gerak 7.....	22
Gambar 16. Koordinasi Gerak 8.....	22
Gambar 17. Koordinasi Gerak 9.....	22
Gambar 18. Koordinasi Gerak 10.....	23
Gambar 19. Koordinasi Gerak 11.....	23
Gambar 20. Koordinasi Gerak 12.....	24
Gambar 21. Koordinasi Gerak 13.....	24
Gambar 22. Koordinasi Gerak 14.....	24
Gambar 23. Koordinasi Gerak 15.....	25
Gambar 24. Koordinasi Gerak 16.....	25
Gambar 25. Koordinasi Gerak 17.....	25
Gambar 26. Koordinasi Gerak 18.....	26
Gambar 27. Otot Tungkai	29
Gambar 28. Kontraksi Otot Gaya Bebas.....	29
Gambar 29. Histogram Posisi Tubuh	46

Gambar 30. Histogram Gerakan Lengan	47
Gambar 31. Histogram Gerak Tungkai	49
Gambar 32. Histogram Pernafasan.....	50
Gambar 33. Histogram Koordinasi Gerak	52
Gambar 34. Histogram Keterampilan teknik Renang Gaya Bebas	53
Gambar 35. Atlet Saat Melakukan Gerakan Teknik Renang Gaya Bebas	92
Gambar 36. Foto Bersama Tim Penilai 1	93
Gambar 37. Foto Bersama Tim Penilai 2	94
Gambar 38. Foto Bersama Tim Penilai 3.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Format Penilaian Teknik Renang Gaya Bebas	71
Lampiran 2. Lisensi Para <i>Judgment</i> (Penilai).....	73
Lampiran 3. Data Mentah Keterampilan Renang Gaya Bebas.....	76
Lampiran 4. Tabulasi Data Keterampilan Posisi Tubuh dari 3 Judgment.....	79
Lampiran 5. Tabulasi Data Keterampilan Gerakan Lengan dari 3 Judgment.....	81
Lampiran 6. Tabulasi Data Keterampilan Gerakan Tungkai dari 3 Judgment	83
Lampiran 7. Tabulasi Data Keterampilan Pernafasan dari 3 Judgment	85
Lampiran 8. Tabulasi Data Keterampilan Koordinasi Gerak dari 3 Judgment.....	87
Lampiran 9. Tabulasi Data Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas dari 3 Judgment.....	89
Lampiran 10. Dokumentasi	92
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi yang kita alami saat ini memaksa kita untuk meningkatkan kemampuan dalam menjalankan kehidupan. Sebagai masyarakat yang hidup di era digital, kita akan merasa tertinggal jika tidak mengikuti arus perkembangan teknologi. Kemajuan teknologi ini memiliki dampak positif dan negatif terhadap perkembangannya terutama bidang olahraga renang (Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V., 2023:3364). Olahraga renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan didalam air secara terencana dengan menggunakan teknik khusus untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga renang merupakan cabang olahraga prestasi yang menuntut kondisi fisik, sama dengan halnya dengan cabang olahraga lainnya yang memerlukan teknik, taktik dan kondisi fisik dengan tujuan memperoleh prestasi atau dengan tujuan lainnya didalam olahraga renang.

Sesendapat dengan Masrun, Alnedral, & Yendrizar (2022:424) Prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti; fisik, teknik, taktik dan psikologis. Kegiatan olahraga dan permainan diberikan sesuai tingkat pertumbuhan (Masrun, M., & Rusnaldi, R., 2022:144). Dalam pencapaian prestasi seorang atlet renang harus menguasai keterampilan teknik dasar secara baik agar nantinya prestasi atlet maksimal, aspek-aspek yang terdapat didalam keterampilan teknik renang adalah: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, gerakan pengambilan nafas, dan gerakan koordinasi. Dalam

olahraga renang penguasaan keterampilan teknik yang baik dapat memudahkan perenang untuk melakukan start sampai kegaris finish.

Olahraga renang dibagi empat gaya yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu merupakan gaya lanjutan atau renang lanjutan, sedangkan gaya bebas, gaya punggung dan gaya dada merupakan renang dasar, sehingga renang gaya kupu-kupu ini diberikan sesudah renang dasar 2 diberikan (Sismadiyanto 2018:71). Gaya bebas merupakan gaya yang tercepat diantara ketiga gaya lainnya. Hal ini dimungkinkan karena gaya bebas memiliki koordinasi gerakan dengan hambatan yang lebih sedikit. Gerakan di dalam dibandingkan dengan gaya kupu-kupu, dan gaya dada demikian juga gerakan lengan kedepan lebih mudah dibandingkan gerakan terbalik seperti pada gaya punggung. Pada gaya punggung terjadi kecepatan luncuran yang dapat dipertahankan seperti gaya bebas, akan tetapi ternyata dari hasil pertandingan perenang gaya bebas mencapai waktu lebih cepat dari pada perenang gaya punggung.

Renang gaya bebas merupakan gaya renang paling cepat, sederhana, dan efisien dibandingkan dengan gaya renang lainnya, dapat dilakukan dengan cara posisi badan tengkurap, menggerakkan kaki naik dan turun, mengayunkan tangan ke depan secara bergantian, serta menolehkan kepala ke samping untuk bernafas. Terdapat empat komponen gerakan dalam renang gaya bebas yaitu, posisi badan, gerakan tangan, gerakan kaki, pengambilan nafas. Pada renang gaya bebas juga dibutuhkan kekuatan otot kaki dimana kedua kaki mengayun naik turun secara bergantian seperti berjalan (Surahman, 2016).

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga seorang atlet atau perenang tentu tidak dapat dipisahkan dari kemampuan seorang pelatih dalam prestasi olahraga menurut Donie (2017) mengatakan bahwa pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet elit nantinya. Sedangkan menurut Mesquita, Isidro, & Rosado (2018) mengatakan bahwa pelatih yang baik harus memiliki pendidikan dan lisensi yang relevan pada cabang olahraga sesuai keahliannya agar dapat mengimplementasikan ilmunya pada pengembangan atlet.

Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi (Purnomo, 2019:30). Sesuai yang berada pada pernyataan Triyono dan Imam (2018:01) program latihan adalah sebuah sistem latihan yang dibuat oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan sang atlet. Bentuk dari program latihan ada yang berupa harian, mingguan, bulanan, hingga tahunan tergantung pada lama persiapan sang atlet menuju sebuah even. Pada pernyataan Harsono (2017:14) dikatakan bahwa tujuan program latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal dengan puncak prestasinya (peak-nya) dipertandingan tahun itu.

Seorang atlet harus mempunyai stamina yang baik dalam menunjang peningkatan prestasinya. Stamina yang baik bagi seorang atlet hanya dapat

diperoleh apabila mengkonsumsi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan baik pada waktu latihan maupun pada waktu bertanding (Arimbi et al., 2018). Kebutuhan tubuh akan nutrisi merupakan hal yang mutlak, zat nutrisi yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel dalam tubuh, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu olah raga, Semua zat nutrisi yang diperlukan tubuh terdapat didalam makanan yang kita makan sehari-hari. Kebutuhan zat nutrisi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Energi tersebut didapat dari makanan yang dimakan seorang atlet renang pada setiap harinya . Makanan yang tepat akan dapat menghasilkan kondisi fisik yang baik ,karena makanan itu akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-harinya (Arimbi et al., 2022).

Pada akar sebagai realita dari masalah di lapangan terhadap atlet dan penjelasan dari pelatih menunjukkan bahwa atlet Searia Aquatic Padang Masih memiliki kekurangan pada saat melakukan renang gaya bebas sehingga tubuh bergerak tidak efektif dikarenakan masih adanya kesalahan dalam teknik renang gaya bebas bisa dilihat dari gerakan lengan maupun gerakan kaki baik pada saat latihan. Searia Aquatic berdiri sejak 1 Oktober pada tahun 2018, pelaksanaan tempat latihan sendiri ada di dua lokasi yaitu lokasi utama di jalan belibis lebih tepatnya di kolam renang indoor UNP, Kecamatan Padang Utara Kota Padang dan lokasi keduanya berada di dinas lapangan pangan yang mana disini digunakan sebagai tempat latihan fisik atlet. Searia Aquatic belum memiliki fasilitas kolam renang sendiri, Searia Aquatic menggunakan kolam

renang UNP sebagai salah satu prasarana yang mendukung sebagai tempat latihan para atlet. Di samping itu disana juga terdapat kolam renang anak, ruang bilas dan WC.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, masih banyak kesalahan yang dilakukan oleh atlet dalam teknik renang gaya bebas seperti pada posisi tubuh yaitu posisi tubuh perenang tidak sejajar dengan permukaan air sehingga tubuh perenang tidak dapat mengapung dengan baik mengakibatkan sulit untuk berenang. Kesalahan yang terjadi pada gerakan kaki adalah terjadinya patahan pada lutut, sumber tenaga gerakan kaki tidak berasal dari pangkal paha dan juga posisi kedua kaki dibuka lebar sehingga tidak menghasilkan dorongan yang jauh. Kesalahan yang terjadi pada gerakan tangan adalah siku mendahului tangan memasuki air, jangkauan tidak jauh ke depan, tarikan tangan yang terlalu jauh ke dalam air mengakibatkan pinggang perenang meliuk-liuk seperti ular berjalan, kayuhan tangan terlalu pendek sehingga tidak menghasilkan dorongan yang sempurna. Kesalahan yang terjadi pada gerakan pengambilan nafas adalah kepala terlalu diangkat saat pengambilan nafas mengakibatkan bagian tubuh turun sehingga membuat berenang lebih berat. Mungkin ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kondisi fisik, teknik, taktik, program latihan dan variasi latihan teknik. Gerakan-gerakan tersebut dapat dianalisis dan diperbaiki dibandingkan dengan teori yang ada sehingga analisis keterampilan gerakan renang gaya bebas sangat penting dilakukan.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Analisis Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas Pada Atlet Junior SeaRIAaquatic Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Gerakan-gerakan dasar renang gaya bebas yang dilakukan atlet pada saat latihan belum maksimal
2. Masih kurangnya kehadiran dalam latihan, sehingga mempengaruhi kemampuan atlet.
3. Masih kurangnya keterampilan tentang teknik renang gaya bebas dilihat dari kesalahan gerakan yang dilakukan.
4. Kurang maksimalnya atlet dalam menjalankan program latihan
5. Kurangnya sarana dan prasarana dalam latihan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Posisi tubuh
2. Gerakan lengan
3. Gerakan tungkai
4. Pernafasan
5. Koordinasi gerakan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat penguasaan posisi tubuh pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang?.
2. Bagaimana tingkat penguasaan gerakan lengan pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang?.
3. Bagaimana tingkat penguasaan gerakan tungkai pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang?.
4. Bagaimana tingkat penguasaan pernafasan pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang?.
5. Bagaimana tingkat penguasaan koordinasi gerakan pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang?.

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui :

1. Tingkat penguasaan posisi tubuh pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang.
2. Tingkat penguasaan gerakan lengan pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang.
3. Tingkat penguasaan gerakan tungkai pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang.
4. Tingkat penguasaan pernafasan pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang.
5. Tingkat penguasaan koordinasi gerakan pada atlet junior SeaRIAaquatic Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut :

1. Peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (SI) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Manfaat bagi pelatih yaitu dengan adanya penelitian ini bisa membantu dalam meningkatkan prestasi atlet junior pada renang gaya bebas.
3. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai referensi dan ilmu pengetahuan bagi pembaca.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai acuan dan landasan untuk penelitian yang relevan atau sejenis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat dikemukakan kesimpulan yaitu, dari penilaian tiga (3) orang judgement dengan pengambilan rata-rata terhadap 15 orang sampel pada gerak teknik renang gaya bebas diperoleh tingkat penilaian sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan posisi tubuh renang gaya bebas berada pada kategori baik dengan persentase 62%.
2. Tingkat keterampilan gerakan lengan renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 53%.
3. Tingkat keterampilan gerakan tungkai renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 55%.
4. Tingkat keterampilan pernapasan renang gaya bebas berada pada kategori baik dengan persentase 66%.
5. Tingkat keterampilan koordinasi gerak renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 41%.
6. Tingkat keterampilan teknik renang gaya bebas berada pada kategori sedang dengan persentase 59%.

B. Saran

Dari kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemukan dalam pelaksanaan gerak teknik renang gaya bebas yaitu:

1. Pelatih, diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini agar dapat menjadi acuan untuk meningkatkan dan memperhatikan kualitas gerak teknik renang gaya bebas yang dimiliki atlet junior SeaRIAaquatic Padang supaya dimasa yang akan datang kualitas renang gaya bebas menjadi lebih baik untuk keseluruhan perenang.
2. Kepada SeaRIAaquatic Padang diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk dapat dimanfaatkan agar tujuan dapat tercapai dengan baik.
3. Kepada atlet junior SeaRIAaquatic Padang yang mengikuti latihan, agar dapat memahami pentingnya setiap gerakan dalam renang untuk mencapai teknik renang yang baik dan melakukan latihan dihari lain sebagai latihan mandiri

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. S., & Winarno, M. E. (2018). Pengembangan instrumen penilaian pengetahuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) Kelas VIII semester gasal.
- Amicta, B. S., & Maidarman, M. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang Pendalaman FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 2(1), 203-208.
- Arimbi, A., Poppy Elisano Arfanda, Nurliani, N., & Wahyana Mujari Wahid. (2022). Workshop Gizi Olahraga : Pengaturan Makan Atlet. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 5547–5552.
- Arimbi, A., Rahman, A., & Saharullah, S. (2018). Pengaturan nutrisi tepat bagi atlet. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2018(6).
- Asri, N. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuanrenang 200 Meter Gaya Dada Mahasiswa Renang Pendalaman. *Jurnal Patriot*, 2(2), 409-420.
- Banerjee, M, and S Bag. 2019. “*Relationship of Selected Anthropometric Variables with Short Distance Swimming Performance.*” *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 4(2): 413–17.
- Denay, N., Afrizal, A., Argantos, A., Pratama, M. I., Danardani, W., & Sari, S. N. (2022). Kualitas Teknik Renang Gaya Bebas Atlet Tirta Kaluang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 169-177.
- Doewes, R. I., Purnama, S. K., & Nuryadin, I. (2019). *Analysis of Swimming Start Angle to the Sliding Ability of Man Crawl Swimming Style Viewed from Biomechanical Study. Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 362(Acpes), 116–123.
- Donie. (2017). Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. Padang.
- Dr. Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*.
- Firdaus, K. (2013). Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi. Padang: UNP Press.
- Gourgoulis, Vassilios, and Alexia Boli. 2018. “*The Effect of Leg Kick on Sprint Front Crawl Swimming: Journal of Sports Sciences: Vol 32, No 3.*” *Journal of Sports Sciences*: 37–41.

- Hakozaki, K., N., Tanabiki, M., Furuyama, J., Sato, Y., & Aoki, Y. (2018) *Swimmer's Stroke Estimation Using CNN and Multi LSTM*. *Journal of signal processing*, 22(4), 219-222
- Harsono. 2017. *Periodisasi Program Pelatihan*. Remaja Rosdakarya Offset, Bandung.
- Haryanto, J., & Denay, N. (2020). *The different distance of the start in swimming*. *Journal of Educational and Learning Studies*, 3(2), 110-115.
- Ishak, A. (2020). Koentribusi Daya Tahan Keekuatan Oetoet Tungkai Dan Koentribusi Daya Tahan Keekuatan Oetoet Leengan Teerhadap Reenang 100 Meeteer Gaya Beebas. *Jurnal Patrioet*, 234-235
- Khairunisah, K., Syahara, S., Maidarman, M., & Mardela, R. (2023). Analisis Mekanik Renang Gaya Bebas. *Gladiator*, 3(3), 157-170
- Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024). Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas Mahasiswa Departemen Kepelatihan. *Gladiator*, 4(3), 448-460.
- Kusumawati, M. (2018). *Penelitian Pendidikan penjasorkes*. Bekasi:ALFABETA
- Mardesia, P., Dlis, F., & Sukur, A. (2021, February). The Influence of Teaching Inclusion Style on Destination Swimming Learning. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 365-368). Atlantis Press.
- Masrun, Alnedral, & Yendrizar. (2022). *Psychological aspects and the roles for student's sport performance*. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436.
- Masrun, M., & Rusnaldi, R., 2022. *Self-Effi Cacy, Learning Motivation, Learning Environment And Its Eff Ect On Online Learning Outcomes*. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151, P-ISSN: 2580-5525 | E-ISSN: 2580-5533
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V., 2023. *Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration*. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol. 23 (issue 12), Art 385, pp. 3364- 3370, December 2023 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051, DOI:10.7752/jpes.2023.12385
- Marzuki, Chalid. 2018. *Renang Dasar*. Universitas Negeri Padang, Padang.

- Meyer, and Meyer Sport. 2018. *The 100 Best Swimming Drills. 3rd. Ed.* 3rd ed. WSPA: B.O.S.S Druck and Medien GmbH.
- Mulyana, B. 2018. *Aktivitas Akuatik*. Jakarta: Depdikbud.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Mooney, R et al. 2018. “*Analysis of Swimming Performance : Perceptions and Practices of US- Based Swimming Coaches Swimming Coaches.*” *JOURNAL OF SPORTS SCIENCES*: 1–9
- Nikodelis, Thomas, Iraklis Kollias, and Vassilia Hatzitaki. 2018. “*Bilateral Inter-Arm Coordination in Freestyle Swimming: Effect of Skill Level and Swimming Speed.*” *Journal of Sports Sciences* 23(7): 737–45.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi dayatahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 234-244.
- Pradana, V. O., & Noval, A. (2018). Hubungan Motor Educability dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Jakarta. *Journal Sport Area*, 3(1), 79–86.
- Purnomo, Edi., Gustian, Urai., Puspita, Isti D. 2019. Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal Of Sport And Exercise Science*, Vol 2, No 1, 2019 (29-33)
- Shanty, E., Ridwan, M., Argantos, A., & Setiawan, Y. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Patriot*, 3(2), 179-191.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). *The influence of swimming learning method using swimming board towards students’ interest in freestyle.* *Jurnal keolahragaan*, 8(2), 216-221.
- Subagyo, Guntur, and A Alim. 2020. “*Swimming Crawl Style: The Effect Of Pure Or Progressive Method And Level Of Body Fat.*” *Cakrawala Pendidikan* 39(1): 183–90.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.

- Surahman, f. (2016). Peengaruh Meetoedee Reepeetisi Dan Meetoedee Inteerval Inteensif Teerhadap Keeceepatan Reenang Gaya Beebas 50 Meeteer. *Jurnal Curricula*, 35
- Sukendro. (2018). *Telaah Kurikulum Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Cerdas Sifa Pendidikan, 1-9.
- Syahara, S. (2019). Perbandingan Tes Vertical Jump Dan Standing Broad Jump Terhadap Jarak Luncuran Pada Start Renang Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 1(1), 139-144.
- Syahrastani, S, H Badri, Argantos, and E Yuniarti. 2018. “*The Impact of 200 Meter Breast Stroke Swimming Activity on Blood Glucose Level of The Student The Impact of 200 Meter Breast Stroke Swimming Activity on Blood Glucose Level of The Student.*” *ICOMSET*: 1–6.
- Thomas, D. G. (2007). *Renang Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.
- Thiardy, M. R., Irawan, R., Argantos, A., & Denay, N. (2022). Studi Keterampilan Teknik Renang Gaya Bebas. *Gladiator*, 2(3), 146-156.
- Ulandari, P., Neldi, H., & Argantos, A. (2023). *The effect of extensive interval training, intensive intervals, and motivational training on the speed of athletes swimming 50 meters freestyle*. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(1), 70-78.
- Umar, U. (2019). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Renang 200 Meter Gaya Dada. *Jurnal Patriot*, 173-179.
- Wibowo Tri, Sopingi (2018). Pembinaan Olahraga Renang bagi Siswa Berprestasi dalam Cabang Olahraga Renang di SLB. *Jurnal Ortopedagogia*. 4(104-108).
- Yuliana, S., Darsi, H., & Remora, H. (2021). Penerapan Latihan Hand Paddle terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club. *Educative Sportive*, 2(1), 16–20.